

MÓDULO A

Folleto 1

Título	Comprender el estrés
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Entender el vínculo entre pensamientos, sentimientos y comportamiento.● Discutir fuentes y síntomas de estrés individuales.● Explorar y compartir técnicas de manejo del estrés.
Lección principal	<p>Ejercicio 1 Nombre: Cambio de nombres</p> <p>Descripción: Los miembros del grupo comparten información personal y expectativas de aprendizaje a través del intercambio de etiquetas de nombre. Cada participante debe hablar sobre la persona que acaba de conocer. A medida que avanza la actividad, la información compartida se pierde... Al final todos los participantes tienen la oportunidad de presentarse.</p> <p>Ejercicio 2 Nombre: Escuchando Nuestros Cuerpos</p> <p>Descripción: Un breve ejercicio de atención plena para reconocer nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales cuando estamos estresados y para entrenar nuestra mente para que sea más abierta y consciente de las experiencias sensoriales. Al final del ejercicio, los participantes escribirían su experiencia.</p> <p>Ejercicio 3 Nombre: ¡Cabeza – Corazón – Mano!</p> <p>Descripción: Esta es la oportunidad para que utilicen la pintura, el collage y la escritura creativa para representar los resultados de la actividad anterior en un contorno corporal. Trabajando en grupos podrían responder preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none">● ¿Qué nos estresa?● ¿Cómo nos sentimos cuando estamos estresados?● ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo cuando estamos estresados?

	<p>Es importante reconocer el vínculo entre lo anterior, explorar sus técnicas de manejo del estrés y enfocarse en las situaciones sobre las que tienen control.</p> <p>Ejercicio 4 Nombre: Esquemas Presentación</p> <p>Descripción: Proporcionar a los alumnos la oportunidad de discutir en grupo y compartir sus esquemas sobre el aprendizaje que ha tenido lugar. Este es el momento para proporcionar a los alumnos información teórica sobre cómo funciona el estrés y sugerir técnicas de manejo del estrés.</p>
<p>Puntos para llevar <i>Enumere el punto clave de la lección. Usa viñetas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Punto clave 1: El estrés es una reacción humana normal que le sucede a todos. De hecho, el cuerpo humano está diseñado para experimentar estrés y reaccionar ante él. Cuando experimenta cambios o desafíos (estresores), su cuerpo produce respuestas físicas y mentales. Eso es estrés. ● Punto clave 2: Las respuestas al estrés ayudan a su cuerpo a adaptarse a nuevas situaciones. El estrés puede ser positivo, manteniéndonos alerta, motivados y listos para evitar el peligro. Por ejemplo, si se acerca un examen importante, una respuesta de estrés podría ayudar a su cuerpo a trabajar más y permanecer despierto por más tiempo. Pero el estrés se convierte en un problema cuando los factores estresantes continúan sin alivio o períodos de relajación. ● Punto clave 3 : No se puede evitar el estrés, pero se puede evitar que se vuelva abrumador practicando algunas estrategias diarias. Acepta que no puedes controlarlo todo. Encuentre formas de dejar de preocuparse por situaciones que no puede cambiar (p. ej., meditación) y tome iniciativas para cambiar las situaciones que no puede aceptar (p. ej., comunicación asertiva).
<p>Recursos <i>Enumere cualquier recurso u organización que pueda estar relacionado con el tema de la lección.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kit de herramientas para ayudar a los adolescentes a prosperar https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554 ● Directrices sobre intervenciones preventivas y de promoción de la salud mental para adolescentes https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854

Referencias

Haga una lista de las referencias de la información utilizada en la lección. Usa viñetas. Estilo Harvard

- Johnson D, Dupuis G, Piche J, Clayborne Z, Colman I. Resultados de salud mental en adultos de la depresión adolescente: una revisión sistemática. *Depresion y ansiedad*. 2018;35(8):700-16.
- Sheffield JK, Spence SH, Rapee RM, Kowalenko N, Wignall A, Davis A, et al. Evaluación de enfoques cognitivo-conductuales universales, indicados y combinados para la prevención de la depresión en adolescentes. *Revista de Consultoría y Psicología Clínica*. 2006;74(1):66-79.

Folleto 2

Título	Escribiendo una herramienta para controlar el estrés
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Mejora la autoconciencia al poner los sentimientos en papel.● Aumenta la creatividad de los participantes ya que durante un tiempo practican la escritura como herramienta para combatir el estrés● Disminuye los factores estresantes al proporcionar un mecanismo de autodefensa contra ellos.
Lección principal	<p>Introducción:</p> <p>El facilitador presentará el esquema y los objetivos de la actividad, ofreciendo una serie de preguntas a los participantes sobre las que les gustaría escribir voluntariamente.</p> <p>Ejercicio de calentamiento:</p> <p>Inhala - Exhala - Todo el grupo realizará una serie de 10 respiraciones profundas con los ojos cerrados y concentrados en su interior.</p> <p>Ejercicio 1 Nombre: Modula la mente</p> <p>Descripción: El objetivo de este ejercicio es reflexionar sobre cómo nos sentimos, nuestro proyecto de vida o qué nos gustaría lograr y escribir sobre ello en tiempo presente, como si ya lo estuviéramos viviendo y sintiendo. Y parte del ejercicio es repetir muchas veces la escritura de este ideal de vida, para anclarlo en la mente.</p> <p>Ejercicio 2 Nombre: Carta al niño</p> <p>Descripción: Es una actividad introspectiva con la que darnos cuenta de cómo evolucionamos a lo largo de la vida. Reflexionando sobre los miedos o inquietudes que teníamos de niños podemos conocernos mejor y ver cómo los hemos superado y saber que nuestros miedos actuales también pueden desaparecer pronto.</p>

	<p>Ejercicio 3 Nombre: Subrayado</p> <p>Descripción: Se trata de anotar los primeros pensamientos o ideas aleatorias que se te ocurran a lo largo de varios días y analizarlos. Escribe una lista destacando las más importantes y escribe una historia respondiendo qué acciones debes mantener o cambiar. En tus escritos encontrarás un mapa para descubrir y ordenar tus pensamientos y sentimientos, logrando el bienestar.</p> <p>Ejercicio 4 Nombre: Mi historia de vida</p> <p>Descripción: Escribir tu propia autobiografía desde otro punto de vista te dará suficiente espacio para ver lo que sucedió en el pasado desde diferentes ángulos. Esto te permitirá ser más empático con las personas involucradas en estas acciones pasadas y desintoxicar tus recuerdos.</p> <p>Ejercicio de enfriamiento:</p> <p>Comentarios de una palabra: cada participante puede decir la primera palabra que le viene a la mente relacionada con la actividad de escritura. Esto se puede hacer en forma de nube de palabras para tomar una foto previa de lo que vendrá después.</p> <p>Reflexión y retroalimentación:</p> <p>Descripción: El capacitador conducirá una discusión guiada brindando la oportunidad de compartir la experiencia de aprendizaje. El objetivo es animar a los alumnos a compartir sus sentimientos y ser conscientes de los sentimientos comunes que todos tenemos.</p>
<p>Puntos para llevar <i>Enumere el punto clave de la lección. Usa viñetas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Punto clave 1: Escribir te permite entrar en ese estado en el que todo fluye, estás relajado y el tiempo pasa sin darte cuenta. La dedicación a la escritura creativa es muy similar a los momentos de meditación o mindfulness. Se reducen los niveles de estrés y ansiedad. ● Punto clave 2: El hecho de escribir lo que estamos sintiendo hace que nos centremos en nuestros propios síntomas y esto provoca que los niveles de ansiedad disminuyan considerablemente. ● Punto clave 3: En tiempos de estrés y ansiedad, nos sentimos confundidos, desenfocados y fuera de lugar, incapaces de tomar decisiones. Las actividades que

	<p>incluyen la escritura nos ayudarán a capturar nuestras ideas, analizarlas, establecer conocimientos y priorizar. Esto se traduce en una mayor confianza en uno mismo, bienestar y tranquilidad.</p>
<p>Recursos <i>Enumere cualquier recurso u organización que pueda estar relacionado con el tema de la lección.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/ ● La Sociedad de Manejo del Estrés (ONG) https://www.stress.org.uk/
<p>Referencias <i>Haga una lista de las referencias de la información utilizada en la lección. Usa viñetas. Estilo Harvard</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Lee, escribe, camina” de Helena Echeverría • “Más allá de las palabras: La escritura como terapia”, de Helena Echeverría • “El camino del artista”, de Julia Cameron

Folleto 3

Título	desenmascarado
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Trabajar con un medio creativo y libre de presión para explorar pensamientos y sentimientos "ocultos".● Para mejorar el pensamiento creativo y las habilidades para resolver problemas.● Explorar y compartir técnicas de manejo de la ansiedad.
Lección principal	<p>Ejercicio 1 Nombre: ¿Recuerdas mi nombre?</p> <p>Descripción: Una actividad introductoria que ayuda a los participantes a recordar el nombre de los demás. El facilitador interviene si a alguien le resulta difícil y es el último en la fila para decir los nombres de todos.</p> <p>Ejercicio 2 Nombre: ¡Inspírate con nuestros nombres!</p> <p>Descripción: Esta actividad implica el uso de procesos creativos para presentar nuestro nombre/nosotros mismos al grupo e inspirarse para encontrar la mejor expresión de sí mismo. Termina la actividad el resto del grupo llamándolo por su nombre.</p> <p>Ejercicio 3 Nombre: Desenmascarado</p> <p>Descripción: Esta actividad consiste en la creación de máscaras que ayudan a explorar las máscaras simbólicas de los participantes . La actividad puede ayudar a los participantes a descubrir partes reprimidas de sí mismos, descubrir nuevas estrategias de afrontamiento y explorar una situación en la que no necesitan su máscara.</p> <p>Ejercicio 4 Nombre: El sabio</p> <p>Descripción: Este es un ejercicio de visualización donde una persona sabia responde una de sus preguntas, cuyo objetivo es conectarse con la parte madura de sí mismos, mejorar su pensamiento creativo y sus habilidades para resolver problemas y cerrar el taller con un mensaje para llevar.</p>

<p>Puntos para llevar <i>Enumere el punto clave de la lección. Usa viñetas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Punto clave 1: El estrés y la ansiedad son parte de la misma reacción corporal y tienen síntomas similares. Eso significa que puede ser difícil distinguirlos. El estrés tiende a ser a corto plazo y en respuesta a una amenaza reconocida. La ansiedad puede persistir y, a veces, puede parecer que nada la desencadena. ● Punto clave 2: Las máscaras son una técnica creativa y divertida para la autorreflexión, la expresión y, a veces, permiten a los participantes iniciar conversaciones difíciles. La actividad puede ayudar a los participantes a descubrir partes reprimidas de sí mismos, descubrir nuevas estrategias de afrontamiento y explorar una situación en la que no necesitan su máscara. ● Punto clave 3: Las imágenes guiadas te ayudan a usar tu imaginación para llevarte a un lugar tranquilo y pacífico. Debido a la forma en que la mente y el cuerpo están conectados, las imágenes guiadas pueden hacerte sentir como si estuvieras experimentando algo con solo imaginarlo. Como la mayoría de las técnicas que requieren concentración mental, por lo general se practica con mayor éxito sin interrupción en un entorno libre de estimulación que distraiga.
<p>Recursos <i>Enumere cualquier recurso u organización que pueda estar relacionado con el tema de la lección.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/ ● La Sociedad de Manejo del Estrés (ONG) https://www.stress.org.uk/
<p>Referencias <i>Haga una lista de las referencias de la información utilizada en la lección. Usa viñetas. Estilo Harvard</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Editorial, H. (2018). Comprender la respuesta al estrés: Harvard Health. <i>Salud de Harvard</i>. Obtenido de https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response ● Abbott, KA, Shanahan, MJ y Neufeld, RWJ (2013). Las tareas artísticas superan a las tareas no artísticas para la reducción del estrés. <i>Arte Terapia</i> , 30 , 71–78.